

**凍々子を育てて、おいしく調理しよう♪**

トマトがたくさん収穫できた時は冷凍保存が便利です♪



へタを取ってよく洗い、しっかり水気をふきとり、上の写真のようにビニール袋などに入れて冷凍庫へ。1~2ヶ月は保存できます。

冷凍トマトは皮むきが簡単♪



凍ったままのトマトを水に入れます。すぐに皮が割れ、簡単に皮がむけます。  
(左の写真)



トマトシャーベット

凍ったままポリ袋に入れて、麺棒などでたたいて細かくし、コンデンスミルクをかけることでステキなスイーツに♪

【材料】  
(ひきあがり約300g分)  
 トマト(皮をむいてざく切り)… 500g  
 玉ねぎ(みじん切り)… 1/4個  
 油…大さじ1 塩…少々

手作りトマトソース

【作り方】  
 玉ねぎをじっくり炒め、  
 トマトを加えてフタをせずに  
 7~8分煮込み、塩を加えて味を整える。



餃子の皮にトマトソースをぬって、  
 具材をのせて焼けば  
 『プチピザパーティー』♪



**5月10日のトマトメニュー「ひよこ豆のトマト煮」**



【材料(4人分)】  
 鶏肉……………80g  
 ひよこ豆(ゆで)…60g  
 にんじん…………50g  
 玉ねぎ…………200g  
 ジャガイモ……90g  
 グリンピース……10g

A { トマト缶……………40g  
 ケチャップ……………大さじ2と1/2  
 トマトピューレ……小さじ2  
 ウスターソース……大さじ1  
 こいくちしょうゆ…小さじ1/2  
 B { 砂糖……………小さじ1  
 洋風だしの素……小さじ1  
 鶏ガラスープ……200cc  
 塩・こしょう……少々  
 ローリエ……………少々  
 片栗粉……………少々  
 サラダ油……………適量



トルコでよく使われている食材「ひよこ豆」をトマトと一緒に煮込みました。ひよこ豆の食感とトマトの酸味がおいしい料理です。



【作り方】  
 ①鶏肉は一口大、にんじんとジャガイモはさいの目、玉ねぎは薄切りにする。  
 ②鍋にサラダ油を入れ熱し、鶏肉・塩・こしょう・ローリエを入れ炒める。  
 ③鶏肉に火が通ったら、にんじんと玉ねぎを入れさらに炒める。  
 ④鶏ガラスープ・ジャガイモ・ひよこ豆・Aを入れ煮る。  
 ⑤ジャガイモが柔らかくなったらグリンピースとBを加え、味が馴染むまで煮込む。  
 ⑥味を整えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げる。



# 真っ赤な トマトが できるまで

今回は  
ジュース用に開発された  
「リリこ（凜々子）」  
というトマトができるまで  
を教えちゃうよ！



(c)2011東海商業高校

特命トマト係長 とまていーぬ

## 苗を植える



### ① 準備

- トマトは太陽が大好きで雨が苦手なので、日当たりと風とおしのよいところで育てます。
- 大きなトマトをたくさん実らせるためには、たくさんの土が必要です。鉢やプランターで育てる場合は、たくさんの土が入る大きなものを用意します。

### ② 植える

- 根の部分が全部入るふかさに穴をほります。苗を入れたらまわりから土を入れ、かるくおさえます。
- さいごにたっぷり水をやり、根を土になじませます。植えてから1週間は、土がかわかないように注意します。



## 3～4週間くらいすると 花がさきはじめます



### ③ 水やり

- 水やりはなるべく朝早い時間にします。
- 土の表面が乾いていたら、水が葉やくきにかからないように根本にあたえます。
- 鉢の場合、1回の水の量は鉢の底から水がにじみ出てくるくらいがちょうどよく、ザーザーと流れるようでは、土の栄養分も流れ出てしまいます。



### ④ 芽かき

- 実に十分な栄養分がとどいて大きくなるように 枝を整理することを「芽かき」といいます。
- 最初の花がさいたら、晴れた日に一度だけ芽かきをします。右の図のように、はじめにさいた花の下に出ている「わき芽（葉のつけねから出てくる芽）」のうち、上から1～3本を残して、そのほかのわき芽を手でつまとります。



### ⑤ 追肥(ついひ)

- 実がついたら栄養分(肥料)をあたえます。これを追肥といい、たくさんの実を収穫するために必要な作業です。
- 鉢やプランターで育てる場合、1週間に1回ずつ液体の肥料をあたえます。
- 広い畑で育てる場合は、2～3週間に1回くらい追肥します。

### ⑥ 収穫

- 果実全体が色づいて、熟したものからもぎとりましょう。
- 上手に育てると1本の苗から60個ほどのトマトが収穫できます。



洗って食べよう♪